

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya berkembang dalam sisi psikologis tetapi juga fisik. Bahkan perubahan-perubahan fisik yang terjadi merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja, sedangkan perubahan-perubahan psikologis muncul sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik. Diantara perubahan-perubahan fisik, yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja, yang salah satunya di alami oleh remaja putri adalah mulai berfungsinya alat-alat reproduksi yang ditandai dengan haid atau *menarche* dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh.

Wanita mulai dari usia remaja hingga dewasa normalnya akan mengalami periode menstruasi atau haid dalam perjalanan hidupnya, yaitu pengeluaran darah yang terjadi secara periodik melalui vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Keluarnya darah tersebut disebabkan karena sel telur tidak dibuahi sehingga terjadi peluruhan lapisan dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (Mochtar, 1989).

Beberapa saat sebelum menstruasi, sejumlah gadis dan wanita biasanya mengalami rasa tidak enak. Mereka biasanya merasakan satu atau beberapa gejala yang disebut dengan kumpulan gejala sebelum datang bulan atau istilah populernya *premenstrual syndrome (PMS)*. Hal-hal yang sering dirasakan adalah nyeri payudara, rasa penuh atau kembung di perut bagian bawah, merasa sangat

lelah, nyeri otot, terutama di punggung bagian bawah atau perut, perubahan kebasahan vagina atau tumbuh jerawat dan emosi yang sangat kuat atau sukar di kontrol. Banyak wanita setiap bulan mengalami sekurang-kurangnya satu dari gejala-gejala diatas dan sejumlah wanita lain mengalami semua gejala. Seorang wanita bisa merasakan gejala yang berbeda-beda dari satu bulan ke bulan berikutnya (Burns, 2000). Banyak wanita tidak terpengaruh sama sekali, sementara yang lainnya mengalami gejala yang hebat dan sangat melemahkan (Brunner & Suddarth, 2001). Ciri khas dari kelainan ini adalah keluhan muncul saat menjelang haid dan akan hilang dengan sendirinya begitu haid datang (Karyadi, 1999).

Hasil penelitian Maarif (2011) di ungkapkan bahwa 80% mengalami gangguan bulanan atau *premenstrual syndrome* (PMS) terkait dengan kecemasan yang ditandai dengan depresi dan kelelahan. Banyak perempuan dipengaruhi oleh penyimpangan fisik dan psikologis akibat gejala pramenstruasi dibandingkan kondisi lainnya.

Seperti yang telah diungkapkan dalam penelitian Bahala (2010) yaitu, *premenstrual syndrome* (PMS) adalah sangat umum di kelompok usia muda dan karena itu merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan pada anak perempuan muda. *Premenstrual syndrome* (PMS) adalah masalah umum pada siswa muda Saudi di Al Ahsa. PMS yang parah dikaitkan dengan lebih gangguan aktivitas sehari-hari dan gejala tekanan psikologis.

Pada penelitian Janette dan Jave (2006) menyebutkan bahwa seorang perempuan bernama Hellen, saat dia mengalami PMS, ia menggambarkan dirinya

secara terbuka mengenai pengalaman emosionalnya, kebutuhan dan kekhawatiran dalam dirinya. Pra menstruasi pada wanita sensitif hampir selalu dihadiri oleh mental, lekas marah kegelisahan dan kesedihan.

Temuan menarik mengenai *premenstrual syndrome* (PMS) juga diungkap Moira Connolly, (2001) Terjadinya siklus gejala yang parah cukup mengganggu beberapa aspek kehidupan dan yang tampil dengan hubungan yang konsisten dan dapat diprediksi untuk menstruasi. Mahmoodi dkk (2010), menyebutkan dalam penelitiannya bahwa macam-macam gejala *premenstrual syndrome* (PMS) antara lain mudah tersinggung, depresi, meningkatkan nafsu makan dan polyphagia, gugup, kelelahan, kegelisahan dan kesulitan konsentrasi, kesepian, nyeri payudara, nyeri perut bagian bawah dan juga sakit kepala serius. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tanda-tanda fisik dan suasana hati, selain itu gejala dengan tanda-tanda perilaku mempunyai hubungan positif yang signifikan antara tanda-tanda atau gejala-gejala suasana hati yang muncul dan suasana hati yang mudah berubah.

Menurut pengalaman peneliti sendiri, sekitar satu atau dua hari sebelum haid muncul, dia merasakan beberapa gejala-gejala yang menjadi keluhan-keluhan seperti badan mudah terasa pegal, merasakan berat badan naik dan badan terlihat lebih melebar, payudara membengkak sehingga terasa sakit, serta perubahan mood yang menyebabkan peneliti pada masa-masa itu perasaannya mudah sensitif. Selain itu peneliti suka menangis dan gegabah saat mengambil keputusan, yang berakibat dilain hari peneliti menjadi menyesal pada keputusan yang sudah diambil. Keluhan-keluhan yang biasa dirasakan oleh teman-teman peneliti

sebelum haid atau menstruasi rata-rata sama, mereka mengeluhkan banyak jerawatnya banyak yang muncul dan kebanyakan dari mereka merasakan nyeri yang hebat di perut.

Sekitar 80 hingga 95 persen perempuan pada usia melahirkan mengalami gejala-gejala pramenstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Gejala tersebut dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara regular pada dua minggu periode sebelum menstruasi. Hal ini dapat hilang begitu dimulainya pendarahan, namun dapat pula berlanjut setelahnya. Pada sekitar 14 persen perempuan antara usia 20 hingga 35 tahun, sindrom pramenstruasi dapat sangat hebat pengaruhnya sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari sekolah atau kantornya. ([http://id.wikipedia.org/wiki/Sindrom\\_prahaid](http://id.wikipedia.org/wiki/Sindrom_prahaid), diunduh 1 agustus 2012).

Dalam berkata, bertindak dan mengambil keputusan, seseorang membutuhkan kecerdasan emosi yang tinggi, sehingga mampu melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain. Emosi menjadi penting karena ekspresi emosi yang tepat terbukti bisa melenyapkan stress pekerjaan. Semakin tepat mengkomunikasikan perasaan, semakin nyaman perasaan tersebut. Ketrampilan manajemen emosi memungkinkan individu menjadi akrab dan mampu bersahabat, berkomunikasi dengan tulus dan terbuka dengan orang lain. Remaja dituntut untuk mampu mengelola emosi dalam berhubungan sosial dengan orang lain.

Berdasarkan uraian dan fenomena di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian. Oleh karena itu, judul yang dipilih adalah *Dinamika Emosi pada Remaja Yang Mengalami Premenstrual Syndrome (PMS)*

### **A. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah memahami dan mendeskripsikan dinamika emosi pada remaja yang sedang mengalami *Premenstrual Syndrome*.

### **B. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap dinamika emosi remaja yang mengalami *Premenstrual Syndrome*, dari hasil tersebut dapat diambil manfaat sebagai berikut:

1. Untuk remaja, dapat dijadikan sebagai gambaran dan pengetahuan sehingga saat remaja sedang mengalami PMS, mampu mengelola emosi nya dalam berhubungan sosial dengan teman dan orang lain.
2. Untuk orang tua, penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran dan pengetahuan dalam mempersiapkan anak nya saat memasuki usia remaja atau sudah berusia remaja.
3. Untuk memperkaya khasanah ilmu psikologi, penelitian ini dapat memberi sumbangan terutama dalam bidang psikologi klinis dan perkembangan karena hasil penelitian ini memberi gambaran mengenai dinamika emosi pada remaja yang mengalami PMS.